






**Gutschein**  
für eine echte  
Wohlfühlüberraschung.



Melde dich bis 10.12.23 zum  
Selbstfürsorgeseminar:  
**"The toolbox is you!"**  
an und du bekommst vor Ort eine  
Wohlfühlüberraschung.

Marie und Anne freuen  
sich auf dich.

**Anmeldung** direkt bei Marie:  
mmk@gestaltssystemisch.at  
Einfach bei der Seminarbuchung  
den Code "AK23" angeben.

DETAILS:  
[www.gestaltssystemisch.at/seminare](http://www.gestaltssystemisch.at/seminare)





GEH HEUTE  
10 MINUTEN

**FRÜHER  
SCHLAFEN**



ISS HEUTE DEINE  
LIEBLINGSSÜSSIGKEIT  
- VIELLEICHT BRINGT  
SIE DER NIKOLAUS?!




HÖRE MUSIK  
DIE DICH

*glücklich macht*

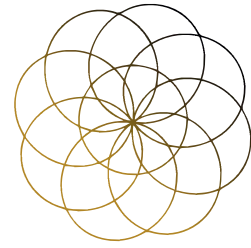
UND TANZE  
DAZU.




"Jeder Tag ist eine  
Chance,  
sich selbst zu lieben  
und zu pflegen."

UNBEKANNT

VIELLEICHT WILLST  
DU HEUTE JEMANDEN  
UMARMEN.



SCHLIEßE DEINE  
AUGEN FÜR FÜNF  
MINUTEN UND  
NIMM KONTAKT  
MIT DEINEN  
GEFÜHLEN AUF.




Heutiges Mantra

ES IST GUT,  
SO WIE ES GERADE IST!



Schließe deine Augen,  
umarme dich selbst und  
atme 10x tief in den  
Bauch.





Was würdest du einer  
lieben Person gerne  
sagen?

12



Wenn du dich selbst  
mit drei Worten  
beschreiben  
müsstest, welche  
wären das

---

---

---

13



Wie kannst du  
heute deine  
Selbstliebe und  
Selbstfürsorge  
stärken?

14



Was war eine  
**WICHTIGE  
ERKENNTNIS,  
DIE DU IN LETZTER  
ZEIT HATTEST?**

15

"Die Liebe ist  
das nährnde Element  
des Lebens."

JOHN LENNON



Setze dich an einen  
feinen Platz,  
vielleicht zündest du eine  
Kerze an. Dann schreib  
einen Dankesbrief an  
deinen Körper.



**VERSUCHE 3 STUNDEN AM STÜCK,  
WÄHREND DES TAGES, NICHT AUF  
DEIN HANDY ZU SCHAUEN.**

Wieviel schaffst du?  
Wie ist das für dich?



3H  
OFF



Schreibe deinen  
Liebsten eine Karte zu  
Weihnachten.



**WELCHE EIGENSCHAFTEN  
AN DIR SELBST SCHÄTZT  
DU AM MEISTEN?**

Schreib es zu den Herzen dazu.



Was wünschst  
du dir, was  
man nicht  
kaufen kann?



Mache dir heute ein  
Kompliment.



Was bedeutet  
Weihnachten  
**FÜR DICH?**

Zähle 3 Sachen auf,  
die dir an Weihnachten gefallen.

FRIEDE UND LIEBE IN  
DEINEM HERZEN UND  
AUF ERDEN.



*Frohe*  
WEIHNACHTEN

*Margit, Marie & Katrin*

